



GEMÜSE - ZUCCHINI - COSCIOUS

Gemüse einmal anders zubereitet: Im Ofen überbacken ergibt sich zusammen mit Couscous eine leckere, ausgewogene Mahlzeit.

ZEITSCHÄTZUNG

45 MIN

SCHWIERIGKEIT

KRIEG ICH HIN

ERNÄHRUNG

VEGETARISCH

ZUTATEN

Für 2 Personen

- Simply Good Französisches Gemüse
- 2 große Zucchini
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Dose Tomaten
- 100g Hüttenkäse
- frische Kräuter
- Paprikapulver
- Cayennepfeffer
- Oregano
- 1/2 Bund Thymian
- 2 Zweige Rosmarin
- Parmesan
- Couscous
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Und so gehts:



1 Couscous mit heißem Wasser aufgießen und quellen lassen



2 Zucchini halbieren und aushöhlen



3 Knoblauchzehe und Zwiebel klein hacken



4 Öl sanft in einer Pfanne erhitzen

5



Knoblauch, Zwiebel und
Französisches Gemüse
kurz anrösten

6



Mit Paprikapulver,
Cayennepfeffer, Thymian,
Rosmarin, Salz und Pfeffer
würzen

7



Hüttenkäse hinzugeben

8



Tomatenmark, Chilipaste
hinzufügen und mit dem
Gemüse vermischen

9



Die ausgehüllten
Zucchinischiffchen mit dem
Gemüse füllen und
liebevoll mit Parmesan
bestreuen

10



Etwa 10 Minuten im
Backofen bei 180 Grad
überbacken

11



Zucchinischiffchen mit
Couscous auf einem Teller
anrichten, nach Belieben
nachwürzen und genießen